

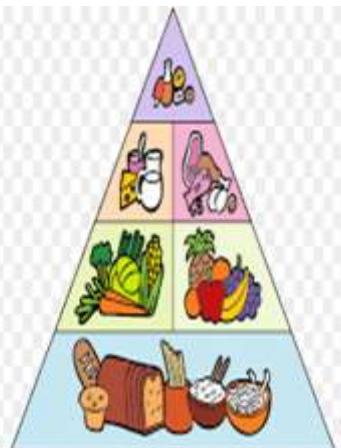


الغذاء و الصحة



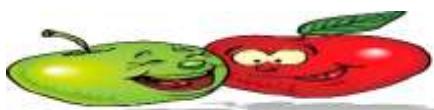
الغِذاء و الصّحة

الدرس الأول:



تهيئة :

- 1- ما الغِذاء الصّحي ؟
- 2- أذكر أمثلةً لِلْغِذاء الصّحي؟
- 3- لماذا نتناولُ الغِذاء الصّحي في رأيك ؟
- 4- كيف يؤثّرُ الغِذاء على صِحتنا إذا كان غير صحي ؟
- 5- هل تتبعُ برنامِجاً غِذائِياً ؟



سؤال عادل مُعلم العلوم: ما الغِذاء الصّحي؟

أجاب المعلم: يُعرفُ الغِذاء الصّحي على أنهُ مجموعَةٌ مُتنوعَةٌ من الأطعمةِ التي تُزوّدُ الجسمَ بِالعناصرِ الغذائيةِ اللازمَةِ للمُحافظةِ على صِحتِهِ، وتزويدِهِ بِالطاقةِ، بالإضافةِ إلى توليدِ شُعورٍ جيِّدٍ لِديهِ، وتشملُ هذِهِ العناصرِ الكربوهيدراتَ، والبروتيناتَ، والدهونَ، بالإضافةِ إلى المعادنَ، والفيتاميناتَ، والماءَ.



عادل: ما فائدةُ الغِذاء الصّحي لِجسمنا؟

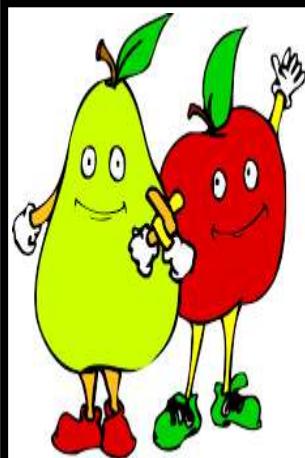
المعلم: يُساعِدُ اتِّباعُ نِظامِ غِذائيِ صِحيٍ على الوقايةِ مِن الإصابةِ بِسُوءِ التَّغذيةِ بِمُخْتَلِفِ أَشكالِهَا، كما يُساعِدُ على الوقايةِ مِن أمراضِ القلبِ و السرطانِ.

عادل: ما النصائحُ و الإرشاداتُ التي يُمكِّنُنا اتِّباعُها لِنكونَ أصحاءً؟

المعلم: تناولُ الأطعمةِ الطازجةَ و تجنبُ الأطعمةِ المُعالجةَ. الأطعمةُ الطازجةُ تُوفِّرُ العناصرِ الغذائيةِ الضروريَّةِ لِلْجِسمِ، أمّا الأطعمةُ المُعالجةُ فتُزوّدُ الجِسمَ بِالطاقةِ، والدهونَ، والسكرياتِ المُضافة، و ذلك يزيدُ من خطرِ الإصابةِ بأمراضِ القلبِ، والسكريِّ، و يجبُ أن يشملُ الغِذاء الصّحيَّ مجموعَةً مُتَّوِّعةً مِن الأطعمةِ مِن المجموعاتِ الغذائيةِ الرئيسيَّةِ، والتي تضمُّ كُلُّاً من الفواكهِ، والخُضرواتِ، والحبوبِ الكاملةِ، و منتجاتِ الألبانِ قليلةِ الدَّسمِ.

عادل: شُكراً يا أستاذِي من اليوم سأتناولُ الغِذاء الصّحيَّ فقطَ و لن أتناولَ الطَّعامَ السريعَ أبداً.

1- أجب عن الأسئلة الآتية:



ضع عنواناً جديداً لهذه الفقرة:

.....
2- من يتكونُ الغذاء الصحي؟

.....
3- هل للغذاء الصحي فوائد؟

.....
4- أذكر بعض الإرشادات الصحية التي تعلمتها:

.....
5- فسر قول عادل (شكراً يا أستاذ من اليوم سأتناول الغذاء الصحي فقط.)

.....
6- في أي حصة سأَ عادل المعلم؟



.....
7- ما رأيك في شخصية عادل؟

.....
8- أذكر ثلاث أفكار فرعية من الفقرة:

.....
-1

.....
-2

.....
-3

.....
9- ماذا سيحدثُ إذا تناولَ جميع الناسِ غذاءً غيرَ صحيّاً؟

2- المفردات الجديدة



طاقة	كربوهيدرات	غِذاء صِحي
نِظام غِذائي صِحي	الطَّعام السَّرِيع	فواكه
أمراض القلب	خُضروات	أطعِمة طازجة
سوء التَّغذية	دُهون	مُنْتجات الألبان



3- اقرأ الجمل الآتية ثم ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارة المناسبة:

		1- سأَلَ عَادِلَ مُعَلِّمَ الرِّيَاضِيَّاتِ عَنِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ.
		2- يُسَاعِدُ اتِّبَاعُ نِيَّامِ غِذَائِيِّ صَحِيِّ عَلَىِ الْوِقَايَةِ مِنِ الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ.
		3- الْغِذَاءُ الصَّحِيُّ مَجْمُوعَةٌ مُمْتَنِعَةٌ مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تُزِيدُ الْجِسمَ بِالْطَّاقَةِ.
		4- يُحِبُّ تَناولُ أَطْعَمَةٍ غَيْرِ طَازِجَةِ.
		5- الْفَوَاكِهُ، وَالْخُضْرُواْتُ، وَالْحُبُوبُ الْكَامِلَةُ غِذَاءٌ صَحِيٌّ.
		6- كَانَ عَادِلُ يَتَناولُ طَعَاماً غَيْرَ صَحِيًّا قَبْلَ ذَلِكَ.
		7- الْبَرْجُ وَ النَّقَانِقُ غِذَاءٌ غَيْرُ صَحِيٍّ.
		8- الْأَطْعَمَةُ الْمُعَالَجَةُ وَالسُّكُرِيَّاتُ الْمُضَافَةُ لَا تُزِيدُ الْجِسمَ بِالْطَّاقَةِ.



4- صل بين كل عبارتين متناسبتين:

مَجْمُوعَةٌ مُمْتَنِعَةٌ مِنَ الْأَطْعَمَةِ

1- الْأَطْعَمَةُ الطَّازِجَةُ تُوقَرُ

وَ لَنْ يَتَناولَ الطَّعَامَ السَّرِيعَ أَبَدًا

2- الْأَطْعَمَةُ الْمُعَالَجَةُ تُزِيدُ
الْجِسمَ

الْعَانِصِرَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الضرُورِيَّةُ
لِلْجِسمِ

3- يُعْرَفُ الْغِذَاءُ الصَّحِيُّ عَلَىِ
أَنَّهُ

بِالْطَّاقَةِ، وَالْدُّهُونِ، وَالسُّكُرِيَّاتِ
الْمُضَافَةِ

4- سَيَتَناولُ عَادِلُ الْغِذَاءَ الصَّحِيَّ
فَقَطُ

5- تراكيب جديدة:

كُوٌنْ جُملاً مُفيدةً مُستخدِمَاً (من الآن سأتناول فقط و لن أتناول أبداً) كما في المِثال:



فقط

2- من الآن سأتناول

1- من الآن سأتناول سلطة الفواكه فقط

أبداً

و لن أتناول

ولن أتناول الحلويات أبداً.



فقط

4- من الآن سأتناول

3- من الآن سأتناول

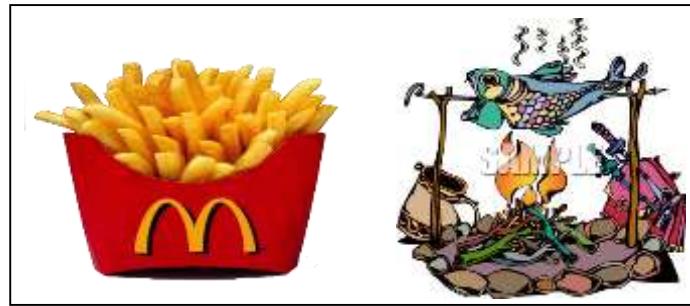
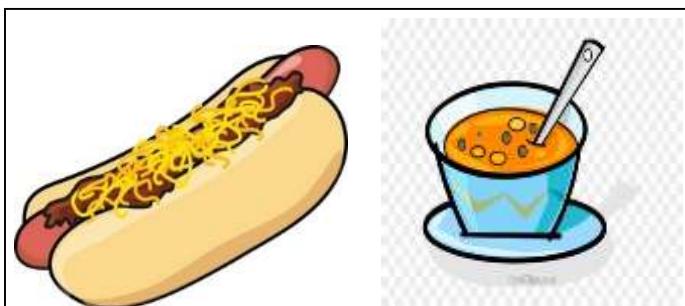
أبداً

ولن أتناول

فقط

أبداً

ولن أتناول



6- اقرأ الفقرة الآتية و استخرج ما يلى:



صحتي سر سعادتي

أقامت مشرفة المقصف في إحدى المدارس برنامجاً بِمُسَمَّى (صحتي سر سعادتي) ويهدف إلى توعية التلاميذ بأهمية وجبة الإفطار وتشجيعهم على تناولها وكذلك توضيح العلاقة بين وجبة الإفطار والتحصيل العلمي وتعزيز العاداتِ الغذائيةِ الصحيحةِ عند التلاميذ وتغيير العاداتِ الخاطئةِ لديهم وقد شمل هذا البرنامج إعداد وجباتٍ فطورٍ صحيٍّ تشمل على كُلّ من (البيض ، الحليب ، والخبز ، والفواكه المُتنوعة ، والثمر ، والعصائر) وتوزيعها على التلاميذ بِالإضافة إلى كتابةِ عباراتٍ تُبيّن أهميةِ الغذاءِ الصحيِّ والمُتوزن.



- 1- جملة فعلية :
- 2- صفة:
- 4- ضمير متصل:
- 5- كلمة تنتهي بِناء مفتوحة :
- 6- حرف عطف:
- 7- فعل مضارع :
- 8- اسم مجرور:
- 9- اسم إشارة :
- 10- حرف جر:
- 11- ضد الصحيحه:
- 12- جمع وجبة:



7- أكتب تقريراً من سبعة أسطر عن الغذاء الصحي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8- حول الجمل الآتية إلى الماضي:

تحوّلها إلى صيغة الماضي	الجملة
.....	1- تتناول الأم الغذاء الصحي.
.....	2- يمارس الرجل التمارين الرياضية.
.....	3- تشتري البنتان الفواكه و الخضروات.
.....	4- يكتب الأولاد قائمةً من الأطعمة.

9- حدد نوع الكلمة التي تحتها خط:



1- يشمل برنام الغداء إعداد وجبات غداء صحية.

صحية:

يشمل:

2- ما أهمية الغذاء الصحي و المتوازن و تأثيره على صحة الإنسان؟

على:

الغذاء:



10- استخدم الكلمات الآتية في جمل مفيدة:

1- الغذاء:

2- طازج:

3- يتناول:

4- يتجنب:

5- الأمراض:

11- ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:



-1

نتناولُ الغِذاء الصحي لنكونَ أقوىاء و أصحاء.

-2

يُفضلُ الأطفالُ الطَّعامَ السريعَ كثيراً.

-3

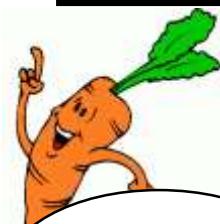
تذهبُ الأمُّ إلى السُّوقِ لشراءِ مُستلزماتِ الأُسرةِ في الصباحِ.

-4

يَحصُدُ الفلاحُونِ القمحَ لبيعِهِ في السُّوقِ.



12- املأ الفراغ بالكلمة المناسبة:



بِالْأَمْرَاضِ

الطازِجة

الإفطار

الطاقة

الأطعِمة



1- الغِذاءُ الصّحيُ يُزودُ الجسمَ بـ

2- يشتملُ الغِذاءُ الصّحيُ مجموّعةً مُتنوّعةً مِن

3- يُساعِدُ اتّباعُ نظامِ غِذائيٍ صحيٍ علىِ الوقايةِ منِ الإصابةِ

4- يَجِبُ توعيةُ التّلّاميذِ بِأهميّةِ وجبةِ

5- تناولُ الأطعِمةِ وتجنّبُ الأطعِمةِ المعالجةِ.

١٣- عبِّر عن رأيك في هذه الصور:

غذاء صحي



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

غذاء غير صحي



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سوء التغذية



.....

.....

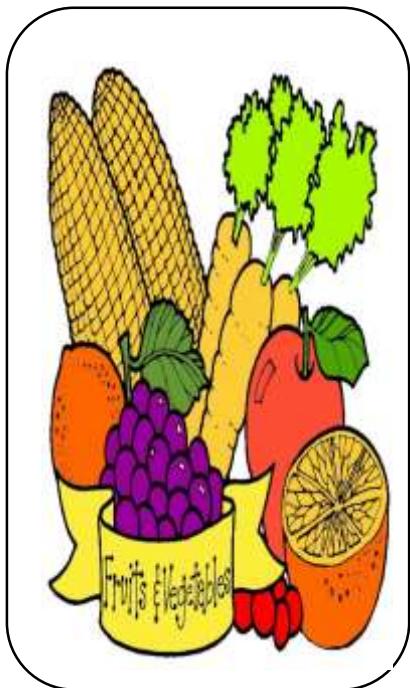
.....

.....

.....

.....

الخضروات و الفواكه



.....

.....

.....

.....

.....

.....



١٤- أكتب ما يُملى
عليك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



اعد كتابة الاملاء بعد تصحيح الأخطاء الاملائية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



15- مشاريع و إنجازات

صم بِرَنَامِجًا غِذَائِيًّا لِرُمَلَائِكِ لِوَجْبِيِّ الْفُطُورِ وَالْعِشَاءِ:

تصميم و انتاج بنت حامد 2019

معلمة لغة عربية لغير الناطقين بها

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

((إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية ، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعوه له))

عسى أن يكون عملي هذا علم ينتفع به وينال رضاكم ويساعدكم نتيجة لعدم وجود الكتب هذا العام.

فهو صدقة جارية لي ولوالدي و زوجي و أهلي جمیعا و لكل من قال لا إله إلا الله محمدا رسول الله أعرفه و لا أعرفه و لجميع موتانا وموته المسلمين وصلى الله على سيدنا محمد و على آله و صحبه أجمعين إلى يوم الدين.

